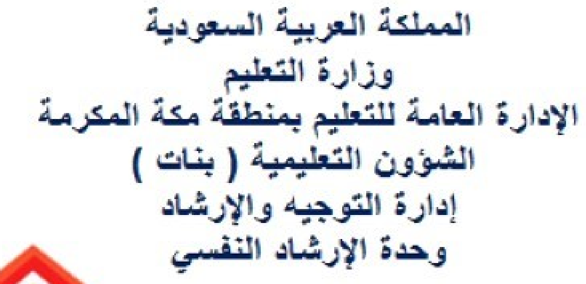
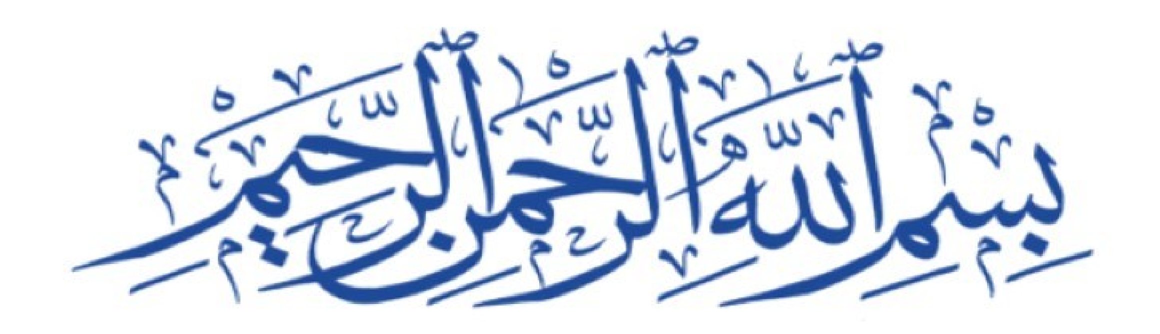




المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكة المكرمة
الشؤون التعليمية (بنات)
إدارة التوجيه والإرشاد
وحدة الإرشاد النفسي






بسم الله الرحمن الرحيم


إدارة التوجيه والإرشاد
بمكة المكرمة
بنات
التنمر
الهدف العام
تطوير معارف ومهارات واتجاهات المرشدات الطلابيات للحدِّ من التنمر بين الطلاب والطالبات .



أهداف البرنامج

من الناحية الدينية :

التأكيد على ما تتضمنه تعاليم الشريعة الإسلامية الداعية إلى تحسين التعامل مع الآخرين بالحسنى والتسامح والرحمة والعفو

من الناحية التربوية

تهيئة البيئة التربوية المدرسية المناسبة للطلبة بما يحقق لهم حياة آمنة مطمئنة كريمة

من الناحية الوقائية

اكساب العاملين بالمدرسة وأولياء الأمور بالأساليب التربوية (الوقائية) الملائمة لخفض العنف والتنمر والتعامل معه .

من الناحية العلمية :

مراعاة خصائص واحتياجات مراحل نمو الطلبة الجسمية والنفسية والمعرفية والعقلية والاجتماعية المختلفة بما يعين على التفسير الإيجابي للسلوك والتعامل معه بفعالية .

من الناحية الاجتماعية :

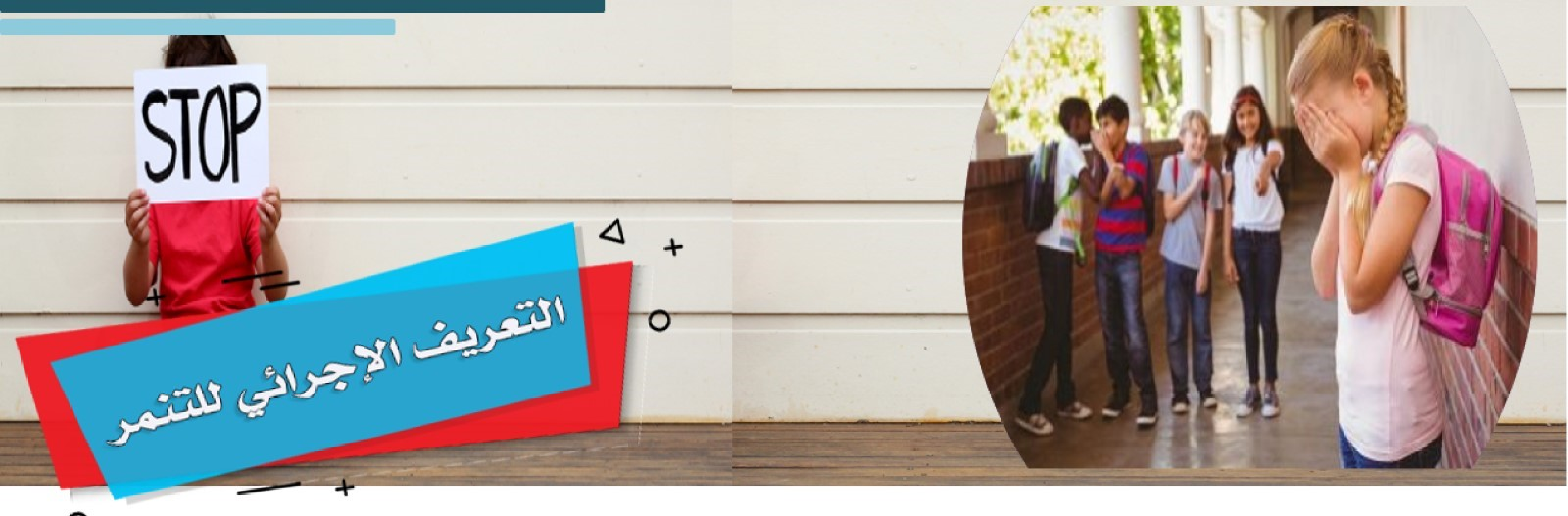
اكساب الطلبة المهارات الشخصية والاجتماعية لخفض جميع أشكال العنف المدرسي .

من الناحية الدينية

تبصير الطلبة والعاملين في المدرسة وأولياء الأمور بمفهوم التنمر وأسبابه وأشكاله المختلفة .



كلمة تنمَرتعني تشبه بالنمرفي صفاته أو طباعه ، ويقصد بالتنمرأي أراد أن يخيف رفاقه فتشبه بالنمروحاول أن يقلد شراسته. ويقال تنمرلفلان أي تنكرله وأوعده ومدد في صوته.



(الاستخدام المتعمد للعنف من قبل شخص أو مجموعة من الأشخاص تجاه نفس الشخص بصورة متكررة لفترة طويلة بحيث يكون هناك فرق في القوة أو السلطة بين المتنمر والضحية ؛ ويحدث إما في الحرم المدرسي أو في الأماكن المحيطة بالمدرسة).

التنمر

هو الشخص الذي يمارس التنمر على غيره بهدف الإيذاء ويكون من شخص أو مجموعة من الأشخاص .

ضحية المتنمر

هو الشخص الذي يتعرض للتنمر بهدف الإيذاء من قبل شخص أو مجموعة أشخاص .

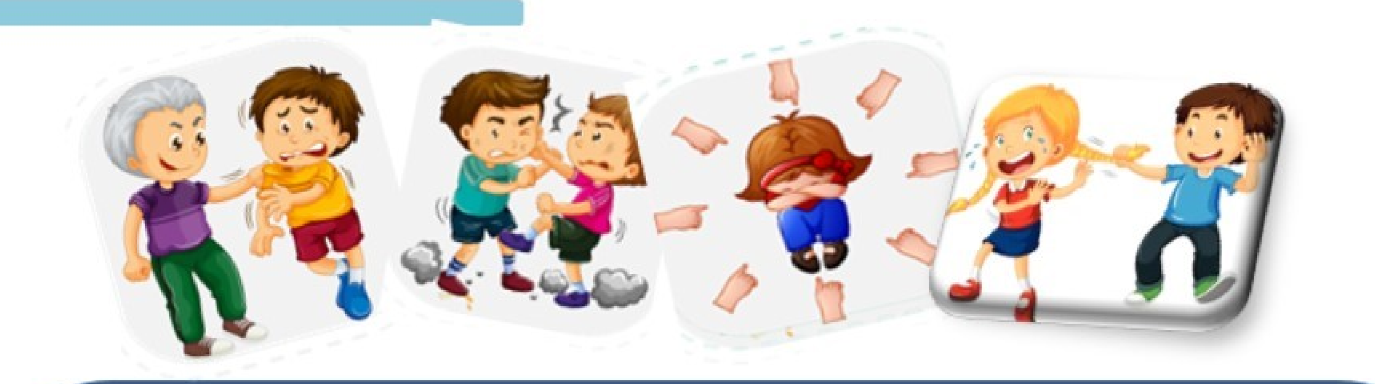
المتنمر / ضحية

وهو الشخص الذي يمارس التنمر على شخص آخر وفي نفس الوقت يكون ضحية تنمر من الآخرين

المشاهد والمتفرج

وهم الطلاب الذين يشاهدون الطلاب الذين يتعرضون للتنمر ويخافون من التعبير عن معارضتهم لهذا السلوك خوفا من أن يجد أن نفسه من نفس المصير





المصطلحات المرتبطة بالتنمر

المشاهد والمتفرج

التنمر

العنف المدرسي

ضحية التنمر

العنف

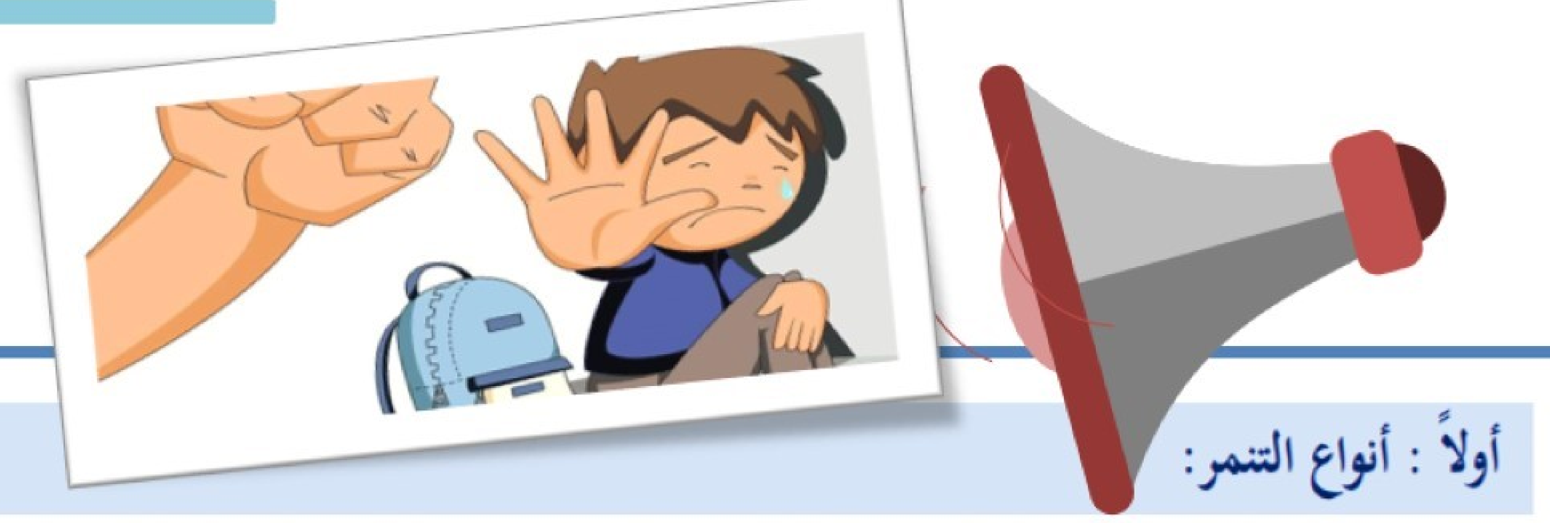
المتنمر / ضحية

العنف المدرسي

هو الاعتداء الجسدي أو اللفظي أو على ممتلكات الآخرين من قبل طلاب آخرين سواء في فناء المدرسة أو خارجها ويمكن أن يتخذ أشكالاً عدة مثل الضرب أو الركل أو استخدام حركات تعبيرية للإغاظة .

العنف

الاستعمال المتعمد للقوة سواء بالتهديد أو الاستعمال المادي الحقيقي ضد شخص أو ضد جماعة أو مجتمع بحيث يؤدي إلى حدوث إصابة أو موت أو ضرر نفسي





أولاً : أنواع التنمر:

لقد حدد الباحثون في السلوك التنمري أنواع التنمر؛ وذلك بهدف سهولة تصنيفه؛ وكان على النحو التالي:

1. **التنمر الجسدي:** وهو استخدام القوة الجسدية لإلحاق الضرر بشخص أو مجموعة من الأشخاص.
   مثل الركل والصفع والخنق والبصق، أو استخدام الأدوات الحادة، والخطرة لإيذاء الضحية.
2. **التنمر اللفظي:** وهو استخدام الألفاظ السيئة، لإيذاء الضحية بالتوبيخ، أو الصراخ أو مناداته بألقاب سيئة.
3. **التنمر الجنسي:** وهو استخدام أساليب أو ملامسات غير لائقة كالتحرش الجنسي بالألفاظ أو بالأفعال
4. **التنمر العلاقي/ الاجتماعي:** وهو عزل ضحية التنمر عن الآخرين، وحرمانه من الانضمام لأي مجموعة
5. **التنمر المادي:** وهو تخريب أو سرقة الأدوات الخاصة بالضحية.

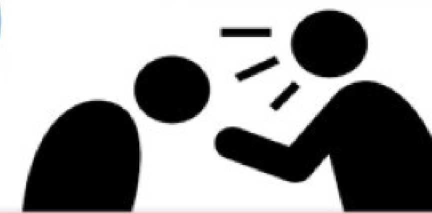
مظاهر التنمر



01 الخوف من الخروج من المدرسة.



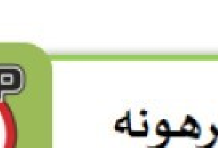
02 عنف غير معهود تجاه الأخوة أو من هم أصغر سنا.



03 التحدث بأشياء حقيرة ومؤلمة أو التهكم عليه أو مناداته بأسماء مؤلمة.



04 التجاهل التام من مجموعة الأصدقاء أو تركه خارج الحسبان بشكل معتمد.



05 نشر الاشاعات المغرضة من شأنها جعل الطلاب الآخرين ينبذونه ويكرهونه



06 تعرضه للضرب أو الركل أو التهديد أو الاجبار بالقيام بأشياء مرفوضة.









07 انخفاض مفاجئ في المستوى التحصيلي.



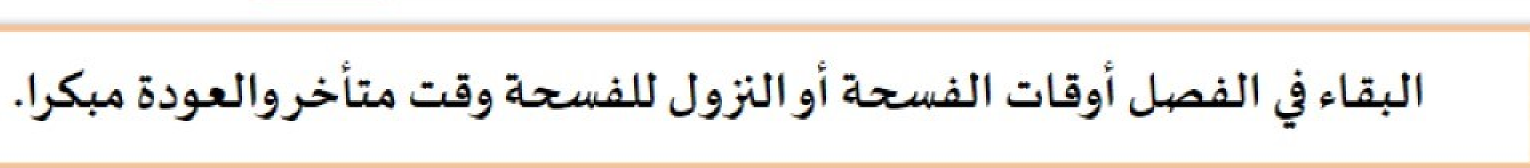
08 خوف الضحية من الأماكن التي كان يرتادها من قبل..

09 فقدان الاهتمام بالأنشطة التي اعتاد عليها وقلة شهيته للطعام



10 تغيير الأصدقاء ، والرغبة في الانتقال إلى الطلبة البالغين بغرض الحماية..







12 تقلب المزاج



13 أخذ نقوده أو الأشياء منه بالقوة أو تحطيمها.



أسباب تتعلق بالمتنمر

*الغيرة والغضب.
*العدوانية، وإبراز القوة. والاستعراض على الآخرين.
*الشعور بالإحباط واستخدام التنمر وسيلة للتنفيس.
*تقدير الذات المرتفع مع الافتقار إلى الضبط الاجتماعي.
*انخفاض المستوى الدراسي.
*ضعف الوازع الديني عند المراهقين.
*تعاطي الكحول والمخدرات.

أسباب تتعلق بالمتنمر عليه

*يتسم بالموهبة والتحصيل العلمي المرتفع ومحبوب وأكثر قبولا لدى المعلمين.
*أصغر وأضعف من زملائه وقد يكون مصابا بالسمنة أو عيوب في وجهه أو النطق أو إعاقة .
*يميل للوحدة والعزلة الاجتماعية وعدم القدرة على التكيف بسهولة
* ضعيف الثقة بالنفس وتقدير الذات ويرتفع لديه القلق
*سلبي وخجول ومستلم للتنمر

أسباب مشتركة

*الشعور بالوحدة والافتقار إلى الدعم الاجتماعي والأمن النفسي.
*ضعف في المهارات الاجتماعية مثل الضبط الانفعالي والاجتماعي والتواصل مع الاخرين ز
*الاضطرابات النفسية المصاحبة لمرحلة المراهقة وعدم الاحساس بالمسؤولية.
*عدم الثقة بالنفس: فالمتنمر يلجأ للعنف للتعويض والمتنمر عليه يزيد استهدافه من المتنمر.

أسباب تتعلق بمشاهدي التنمر

*الشعور بالوحدة والافتقار إلى الدعم الاجتماعي والأمن النفسي.
*ضعف في المهارات الاجتماعية مثل الضبط الانفعالي والاجتماعي والتواصل مع الاخرين .
*الاضطرابات النفسية المصاحبة لمرحلة المراهقة وعدم الاحساس بالمسؤولية.
*عدم الثقة بالنفس: فالمتنمر يلجأ للعنف للتعويض والمتنمر عليه يزيد استهدافه من المتنمر.

أسباب التنمر

أسباب أسرية

- التنشئة الأسرية وطريقة التربية
- التذبذب في اتخاذ القرار
- عدم الاتفاق على اسلوب موحد
- التساهل في التربية
- عدم عقابهم على الاخطاء
- القسوة في التربية
- انخفاض المستوى التعليمي للوالدين
- المستوى الاقتصادي للأسرة
- عدد أفراد الأسرة
- ترتيب الطفل بين الأخوة
- العنف الأسري

أسباب تربوية

أسباب تتعلق بالمعلم:

- ضعف الدور في تلقين القيم ، التساهل في ضبطهم في الحصة
- لجوء المعلم لاستخدام العنف كوسيلة للتعلم
- استراتيجية التعليم القديمة التي لا تتيح حرية الحوار عن الرأي أو المناقشة
- عدم اللجوء إلى بدائل ايجابية في العقاب
- عدم تأهيل المعلمين

أسباب تتعلق بقواعد السلوك:

عدم وضوحها ، عدم توزيعها بشكل عادل، عدم تطبيقها ، ضعف دور الارشاد الطلابي

الرفقة السيئة:

تأثير الطلاب له دور كبير، ويمكن أن يجبر بعض الطلاب بسلوكيات فقط للإحساس بالقبول لدى الأصدقاء

الحي المدرسي:

وجود المدرسة في حي فقير يزيد من حالات التنمر

الأنشطة المدرسية: المدرسة التي تفتقر للأنشطة واستغلال وقت الفراغ ينتج عنها طلاب يلجأون للعنف

أسباب اجتماعية

انتشار العنف في المجتمع : العنف في المجتمع والحروب وحوادث اطلاق النار

الإعلام: مشاهدة العنف و أفلام العنف والمصارعة

الألعاب العنيفة: الألعاب الالكترونية التي تجسد مظاهر العنف

الافتقار إلى الدعم الاجتماعي: قلة أماكن الأنشطة الاجتماعية لإشغال وقت الفراغ

العادات والتقاليد: القبول الاجتماعي للعنف في بعض الثقافات تعطي حرية للذكور لإثبات رجولته

أولاً: آثار التنمر على المتنمر والمتنمر عليه

- تعاطي الكحول والمخدرات : وقد تحدث للمتنمر وللضحية
- عدم شعور المتنمر بالذنب عند إيذاء الآخرين
- الإجرام في المستقبل
- الحزن والإحباط
- عدوانية الضحايا
- القلق وفقدان الثقة بالنفس
- القتل أو الانتحار
- الإصابة بأمراض مزمنة

لا للتنمر

STOP BULLYING







ثانيا : آثار التنمر على البيئة المدرسية

تدني المستوى الاكاديمي للطلبة

فالتنمر يؤدي إلى ضعف المستوى الدراسي وإهمال الواجبات المنزلية واللامبالاة نحو المدرسة والمعلمين.

تكرار الغياب

يلجأ ضحايا التنمر إلى الغياب بدون عذر لتفادي مواجهة المتنمر وكرهه للمدرسة.

العبث بالممتلكات المدرسية من قبل المتنمر

ليثبت وجوده ويفرض نفسه وكذلك من المتنمر عليه للتنفيس الانفعالي.



تم بحمد الله وتوفيقه

١٤٤٠-١٤٤١هـ

إدارة التوجيه والإرشاد _ وحدة الإرشاد النفسي